

→今月の【 簡単レシピ 】2024/3月更新

今月は今流行りのオートミールを使った簡単ピザをご紹介します。発酵時間も不要、短時間でしかもフライパンだけでできちゃうので、トッピングを色々変えて楽しむのもあります。季節の野菜を盛りだくさん使ってオリジナルピザを作ってみませんか？

## 簡単レシピ 『オートミールで簡単ピザ』



【材料 1人分】(約20cmΦ)

オートミール(インスタントオーツ) 30g  
水100cc  
塩こしょう少々  
オリーブ油  
ケチャップ大1  
菜の花50  
ミニトマト3個(50g)  
生ハム25g  
とろけるチーズ15g



今回使用した商品

ブロッコリー、アスパラ、コーン、マッシュルームなどお好みの具材でオリジナルピザを作ってみましょう😊

### 作り方

○栄養量(1人分) エネルギー 330kcal 塩分1.8g

- ①耐熱皿にオートミール、水、塩こしょうを入れて電子レンジ600Wで1分間加熱し、よく混ぜる
- ②菜の花は茎下2cmを切り落とし、上部を2cm長に切って電子レンジ600Wで30秒加熱する(苦味が嫌いな方は茹でてでも可)。ミニトマトは輪切にする
- ③フライパンにオリーブ油をひいて①を平らに広げ、蓋をして弱火～中火で両面焼く
- ④③にケチャップを塗り、②、生ハム、チーズを散らし、オリーブ油(分量外)、黒こしょうをふって蓋をし、チーズが溶けるまで弱火で蒸し焼きにする